

ほけんだより12月

H25.12.2
我孫子中学校
保健室

年末が近くなってきました。今年は秋から一気に冬になったような寒さですね。2学期も残りわずかですが、油断せず**換気・手洗い**などの風邪・インフルエンザ予防を心がけましょう。また、冬休みは外出も増えますが、なるべく**人ごみ**を避けて感染の機会を減らし、**睡眠・栄養**をしっかりとって体調管理をしてください。

朝から体調が悪い時は…

☆必ず体温を測る。

* 37.5℃以上の場合は、病院へ！

☆早退の場合の連絡方法を確認しておく。

咳エチケットを守ろう



咳やくしゃみが出る時は
マスクをする

マスクがない時は
ティッシュで…

とっさの時は
肘の内側で…
口と鼻を覆う



保健委員会から

そろそろ風邪の流行する季節になりました。これからは手洗いうがい、ハンカチを携帯することを徹底しましょう。流しに掲示してある手洗いポスターを見ながら丁寧に手洗いをしたり、毎日ハンカチを携帯して来て手洗い後にちゃんと手を拭く習慣をつければ、風邪の予防につながります。ぜひ実行してみてください。また、12月は教室にストーブが入るので換気にご協力お願いします。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

は、冬が本番です。

下痢や嘔吐症状があるときは病院で受診し、ゆっくり休養をとりましょう。

予防の基本は手洗いです！ 症状が回復しても、1週間程度（長い時は1カ月）はノロウイルスが便の中に排泄されます。また、感染しているのに症状がなく、便の中に排泄していることもあります。トイレ後の手洗いは徹底しましょう。

感染拡大防止のために塩素消毒が必要です。 下痢便や嘔吐物が付着した場所や物は、まず汚れを取り除いてから塩素消毒します。塩素消毒には、家庭にあるハイター等を塩素濃度0.02%になるように薄めたものを使います。衣類など、塩素消毒できないものは85℃以上の熱湯に1分以上つけます。処理の際は、換気をして、マスクや手袋を着用することも大切です。あらかじめ、必要なものを家庭に準備しておくことをおすすめします。

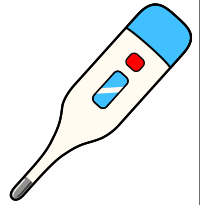
～お願いします～



登校前に体調が悪い時は、必ず熱を測ってみましょう。
朝から高めなときは、熱が上がる可能性があります。
自分の普段の熱(平熱)を知っておくことも大切です。

「あなたの平熱は何度ですか？」

体調不良で保健室に来た人に平熱を聞くと、「35.Δ℃」と答える人が多いようです。本来、私達人間の体温の平均は 36.5℃くらいであり、これは体内の酵素が最も活性化され、働いてくれる温度です。低体温だと、酵素の働きが低下するため、新陳代謝が悪くなり、免疫力も低下し、病気になりやすくなります。平熱が低い人は慢性的に体調がすぐれなかったり、風邪をひいたりしやすいと言えるので、注意が必要です。



<平熱を上げるために…>

☆夜更かしや不規則な生活をしない



体温は活発に動いている昼間に高く、夜になると下がり、寝ている間にオーバーヒートしやすい脳を冷やして疲れをとっています。生活リズムが乱れると体温のリズムも乱れます。

朝型の方は体温の上昇が早いので、日中の脳の活動も活発です。夜型の方は体温の上昇が遅いため、午後になってやっと脳が活動し始めるのです。

☆朝食を食べて睡眠中に下がった体温を高めよう

炭水化物 (ご飯・パン) → 脳のエネルギー

たんぱく質 (卵・肉・魚・豆腐) → 体温を上げる

* 飲み物など、温かい物を口にするといいです



☆体を動かそう

体の熱の7割ちかくが筋肉から生み出されていますが、運動不足で筋肉を使わなかったり、筋肉量が少ないと熱が生み出されず低体温になってしまいます。



☆空調や冷たい飲食物で体を冷やさないことも大切です



最近見直されている…湯たんぽ

冷えている手足だけを温めるより、筋肉が多い部分(大腿の前側・腹・尻・上腕)を温めることで体の中心を温め、温くなった血液が手足の末梢に流れるようにすると全身が温まりやすくなります。



* 低温やけどにはくれぐれも注意!

- からだの同じ場所に長時間触れないようにする
- 使用したまま眠らないようにする